

InBody 270:

Guida all'interpretazione del referto



InBody

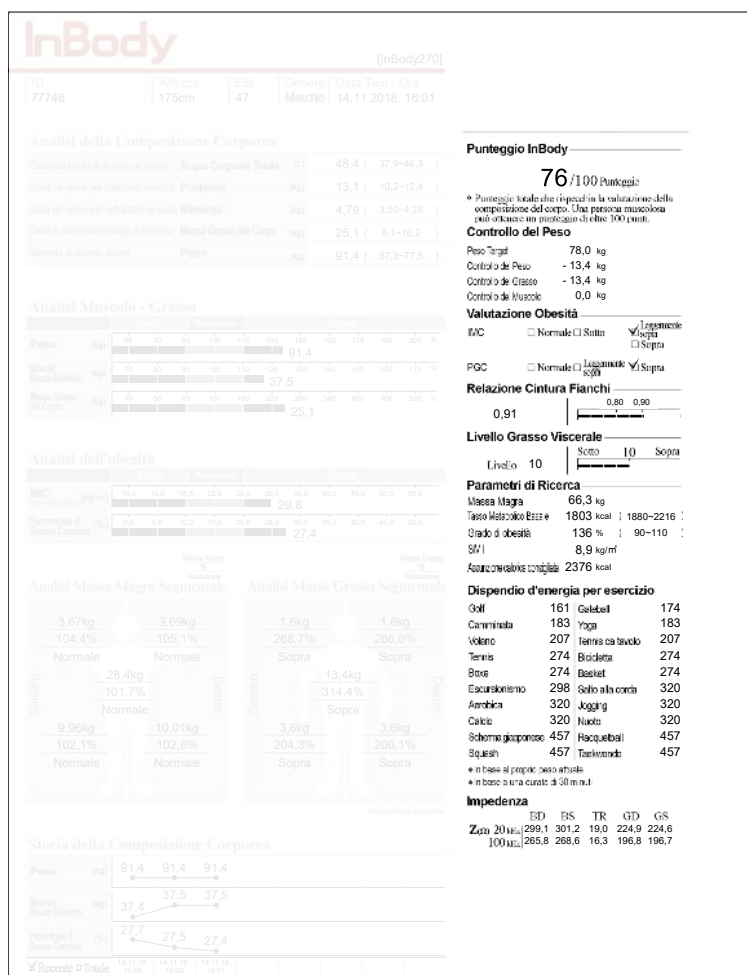
Indice

	CAPITOLO	PAGINA	
InBody 270	1	Il referto di InBody 270	5
	2	Foglio del referto	6
	3	Analisi della composizione corporea Peso (κG) Acqua corporea totale (L) Proteine (κG) Minerali (κG) Massa di grasso corporeo (κG)	7
	4	Analisi muscolo-grasso Peso (κG) Massa muscolare scheletrica (κG) Massa di grasso corporeo (κG) Lettura della tabella	8
	5	Analisi dell'obesità IMC: Indice Massa Corporea (κG/m²) Percentuale di grasso corporeo	10
	6	Analisi della massa magra segmentale	11
	7	Analisi della massa grassa segmentale	12
	8	Storia della composizione corporea	12
	9	Controllo del peso	13
	10	Punteggio InBody	13
	11	Valutazione obesità	14
	12	Relazione cintura-fianchi, grafico	14
	13	Livello grasso viscerale, grafico	15
	14	Parametri di ricerca Massa magra (Fat Free Mass) Tasso Metabolico Basale (TMB) Grado di obesità SMI (Skeletal Muscle Index) Assunzione calorica consigliata	16
	15	Dispendio energia per esercizio	17
	16	Impedenza	17
	17	Personalizzazione del referto	18
	18	Altri parametri SMI (Storia) Valutazione nutrizionale Valutazione equilibrio corporeo Relazione cintura-fianchi Circonferenza vita Punteggio InBody Parametri relativi alla pressione arteriosa QR code	19
	19	Video utili dei referti InBody	20

1 Il referto di InBody 270

La lettura

Il referto InBody 270 presenta una parte di sinistra non modificabile e una colonna di destra modificabile. In questo documento viene proposta l'interpretazione degli *output* (parametri) della colonna di destra del referto nella sua versione *standard*, ovvero secondo le impostazioni di *default* stabilite dalla casa madre. Per conoscere le modalità di personalizzazione del referto vai a [pagina 18](#).



InBody

[InBody270]

ID 77746	Altezza 175cm	Età 47	Genere Maschio	Data Test / Ora 14.11.2018. 16:01
-------------	------------------	-----------	--------------------------	--------------------------------------

Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	48,4	(37,9~46,3)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	13,1	(10,2~12,4)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	4,79	(3,50~4,28)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	25,1	(8,1~16,2)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	91,4	(57,3~77,5)

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra	
Peso (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	91,4		
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	37,5		
Massa Grassa del Corpo (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	25,1		

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra	
IMC (kg/m²) Indice di Massa Corporea	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	29,8		
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	27,4		

Valutazione

Valutazione

Analisi Massa Magra Segmentale

	Sinistro	Destro
Superiore	3,67kg 104,4% Normale	3,69kg 105,1% Normale
Torace	28,4kg 101,7% Normale	
Inferiore	9,96kg 102,1% Normale	10,01kg 102,6% Normale

Analisi Massa Grassa Segmentale

	Sinistro	Destro
Superiore	1,6kg 268,7% Sopra	1,6kg 266,0% Sopra
Torace	13,4kg 314,4% Sopra	
Inferiore	3,6kg 204,3% Sopra	3,6kg 206,1% Sopra

* Massa Grassa Segmentale.

Storia della Composizione Corporea

	14.11.18. 15:58	14.11.18. 16:00	14.11.18. 16:01
Peso (kg)	91,4	91,4	91,4
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	37,4	37,5	37,5
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	27,7	27,5	27,4

☒ Recente ☐ Totale

Punteggio InBody

76/100 Punteggio

* Punteggio totale che rispecchia la valutazione della composizione del corpo. Una persona muscolosa può ottenere un punteggio di oltre 100 punti.

Controllo del Peso

Peso Target	78,0 kg
Controllo del Peso	- 13,4 kg
Controllo del Grasso	- 13,4 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

Valutazione Obesità

IMC ☐ Normale ☐ Sotto ☒ Sopra

PGC ☐ Normale ☐ Leggermente sopra ☒ Sopra

Relazione Cintura Fianchi

0,91 | 0,80 0,90

Livello Grasso Viscerale

Livello 10 | Sotto 10 Sopra

Parametri di Ricerca

Massa Magra	66,3 kg
Tasso Metabolico Basale	1803 kcal (1880~2216)
Grado di obesità	136 % (90~110)
SMI	8,9 kg/m²
Assunzione calorica consigliata	2376 kcal

Dispendio d'energia per esercizio

Esercizio	Calorie
Golf	161
Gateball	174
Camminata	183
Yoga	183
Volano	207
Tennis da tavolo	207
Tennis	274
Bicicletta	274
Boxe	274
Basket	274
Escursionismo	298
Salto alla corda	320
Aerobica	320
Jogging	320
Calcio	320
Nuoto	320
Scherma giapponese	457
Racquetball	457
Squash	457
Taekwondo	457

• In base al proprio peso attuale
• In base a una durata di 30 minuti

Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
Z _{45z} 20 kHz	299,1	301,2	19,0	224,9	224,6
100 kHz	265,8	268,6	16,3	196,8	196,7

Analisi della Composizione Corporea			
Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	48,4 (37,9~46,3)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	13,1 (10,2~12,4)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	4,79 (3,50~4,28)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	25,1 (8,1~16,2)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	91,4 (57,3~77,5)

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
--	-------	---------	-------

Punteggio InBody

76/100

* Punteggio totale che rispecchia la composizione del corpo. Una persona può ottenere un punteggio di 76/100.

Controllo del Peso

Peso Target	78,0
Controllo del Peso	- 13,4
Controllo del Grasso	- 13,4
Controllo del Muscolo	0,0

Valutazione Obesità

IMC	☐ Normale ☐ S
-----	---

In questo grafico è possibile osservare da cosa è composto il peso del corpo, cioè acqua, proteine, minerali e massa grassa.

N.B. La somma di acqua, proteine e minerali forma la massa magra, il cui valore è visibile nella colonna di destra. Vedi anche [massa magra a pagina 16](#).

Peso (kg)

È il primo valore da prendere in considerazione. Il peso del corpo è dato dalla somma delle sue componenti, cioè acqua, proteine, minerali e grasso. Il *range* di normalità del peso si basa sull'altezza reale del soggetto, utilizzando la formula del IMC (Indice della massa corporea).

Acqua corporea totale (L)

L'acqua è il maggiore componente dell'organismo umano, e costituisce all'incirca il 60% - 62% del peso corporeo dell'uomo adulto e il 56% - 58% della donna adulta. Il contenuto di acqua varia con l'età, diminuendo progressivamente dalla nascita alla vecchiaia. L'acqua è il principale componente della massa magra e dei muscoli. Il tessuto adiposo, al contrario di quello che si pensa, non è totalmente sprovvisto di acqua, ma è idratato per circa il 10% del suo peso.

Valori alti di acqua corporea totale si possono osservare sia nelle persone con elevata massa muscolare scheletrica, sia nei soggetti obesi.

Valori bassi sono legati al sottopeso o a una ridotta massa muscolare scheletrica.

Proteine (kg)

Le proteine sono le principali componenti, insieme all'acqua corporea, della massa magra (costituita da organi, muscoli, scheletro, sangue e vasi sanguigni).

Valori alti di proteine si osservano nelle persone con elevata massa muscolare scheletrica (es. atleti). Anche nelle persone obese, però, è possibile osservare una quantità di massa muscolare elevata e, dunque, elevati valori di proteine corporee: infatti per sostenere l'eccesso di peso corporeo, l'organismo sviluppa più massa muscolare.

Valori bassi sono legati al sottopeso o a una ridotta massa muscolare scheletrica.

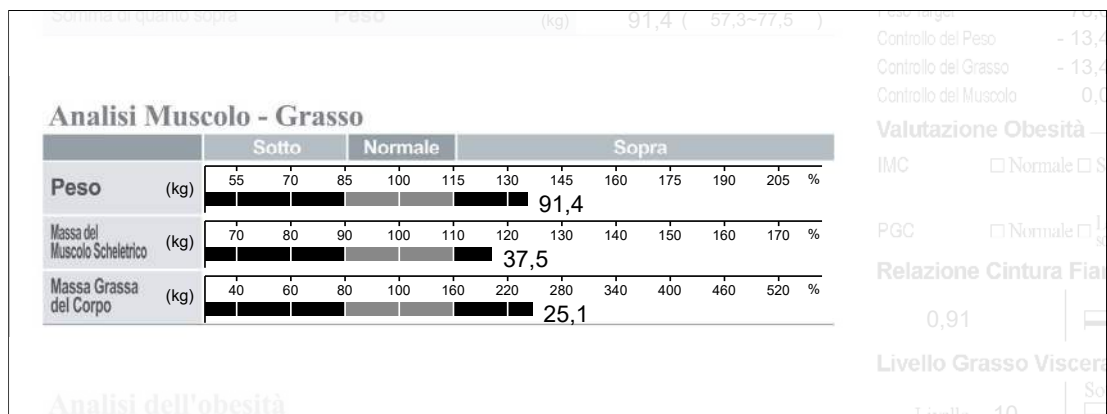
Minerali (kg)

Esistono due tipi di minerali, quelli ossei (formano la struttura dell'osso) e quelli non ossei (si trovano in tutte le altre parti del corpo, ad esempio dentro alle cellule, nel plasma, ecc...). I minerali ossei ammontano all'80% circa dei minerali totali. Il valore riportato rappresenta il totale di minerali ossei e non ossei.

Valori alti o bassi di minerali possono essere osservati rispettivamente nelle persone con eccesso di peso o con estrema magrezza. Infatti l'aumento del peso (soprattutto della massa muscolare) determina un aumento della densità minerale ossea, per sostenere il peso. Viceversa, quando perdiamo peso (soprattutto se lo perdiamo velocemente) la densità minerale ossea può diminuire. Nelle donne, dopo la menopausa, l'azione mancata degli estrogeni può portare a una diminuzione della densità minerale ossea (osteopenia, osteoporosi).

Massa di grasso corporeo (kg)

È la stima del tessuto adiposo contenuto nell'organismo. La massa grassa è localizzata a livello sottocutaneo, viscerale e intramuscolare. Più ingrassiamo e più aumenta il grasso viscerale, quello più pericoloso per la salute. Nelle donne, una massa grassa sotto al *range* di riferimento può essere causa di un ciclo mestruale irregolare.



Con questo grafico è possibile capire in maniera immediata il tipo di composizione corporea che abbiamo di fronte. L'analisi Muscolo-Grasso ha l'obiettivo di valutare il peso, la massa muscolo scheletrica e la massa grassa, e di mettere questi tre parametri in relazione tra di loro. Le misurazioni sono in kg. I valori possono rientrare in una delle 3 colonne presenti nel grafico: normale (valori consigliati per una persona della stessa altezza e sesso del soggetto testato), sotto (valori inferiori rispetto al *range* normale), sopra (valori superiori al *range* normale). Il 100% indica il valore ideale a cui tendere. I contrassegni sopra i grafici a barre consentono di confrontare il soggetto testato con la media dei soggetti della sua stessa altezza e sesso. Per esempio, se la barra del peso si estende al 130%, ciò significa che la persona ha un peso del 30% sopra la media. Al contrario, se la barra del peso si ferma al 70%, ciò significa che il soggetto ha il 30% di peso in meno rispetto alla media.

Peso (kg)

È il primo valore da prendere in considerazione. Il peso del corpo è dato dalla somma delle sue componenti, cioè acqua, proteine, minerali e grasso. Il *range* di normalità del peso si basa sull'altezza reale del soggetto, utilizzando la formula del IMC (Indice della massa corporea). Per gli adulti il peso ideale (100%) è relativo a un IMC di 22 negli uomini e 21,5 nelle donne. Il *range* ideale è compreso tra 85% - 115% del peso ideale, corrispondente a un IMC compreso tra 18,5 - 25. Nei bambini il peso ideale (100%) è relativo a un IMC al 50° percentile. Il *range* ideale va dall'85% al 115% del peso ideale, corrispondente a un IMC compreso tra il 3° e l'85° percentile.

Massa muscolare scheletrica (kg)

Nel corpo esistono tre tipi diversi di muscoli: il muscolo cardiaco, il muscolo liscio e quello scheletrico. La massa muscolare scheletrica costituisce il tessuto dei muscoli "veri e propri" (che legandosi alle ossa, permettono il movimento) e rappresenta il 70% di tutta la massa muscolare corporea. A differenza degli altri tipi di muscoli, la massa muscolare scheletrica può essere controllata mediante l'esercizio fisico e una corretta abitudine alimentare. Nel grafico si osserva come una quantità di massa muscolare scheletrica al 100% rappresenti il valore ideale (in condizioni di peso normale del soggetto), e l'intervallo di normalità vada dal 90% al 110%. Il *range* ideale in kg può essere visualizzato nella colonna di destra, una volta inserito il parametro massa del muscolo scheletrico.

Valori alti di massa muscolare scheletrica possono essere presenti nei soggetti molto allenati (atleti), ma anche nei soggetti obesi, in cui il muscolo si sviluppa per sostenere l'aumentato peso corporeo. Valori bassi di massa muscolare si possono osservare nelle persone sedentarie, negli anziani e nelle persone in sottopeso.

Massa di grasso corporeo (kg)

È la stima del tessuto adiposo contenuto nell'organismo. La massa grassa è localizzata a livello sottocutaneo, viscerale e intramuscolare. Più ingrassiamo e più aumenta il grasso viscerale, quello più pericoloso per la salute. Nelle donne, una massa grassa sotto al *range* di riferimento può essere causa di un ciclo mestruale irregolare. Il valore ideale a cui tendere è il 100%. Il *range* normale va da 80% a 160%.

Lettura della tabella

Osservando la lunghezza di ogni barra e confrontando le 3 barre tra di loro si può avere una rapida valutazione della composizione corporea. Collega i punti finali di ogni barra e osserva quale lettera appare dal grafico: C, I, D?

LETTERA C: eccedenza di grasso corporeo



Questi soggetti presentano una massa muscolare ridotta rispetto al peso e alla massa grassa. Questo grafico è tipico delle persone in sovrappeso od obese, ma può presentarsi anche in persone con peso normale o in sottopeso. Una persona con questo tipo di grafico dovrebbe puntare a migliorare la massa muscolare scheletrica e a ridurre la massa di grasso corporeo (a eccezione degli individui in sottopeso), con l'obiettivo di migliorare la propria composizione corporea.

LETTERA I: grasso e muscoli in equilibrio



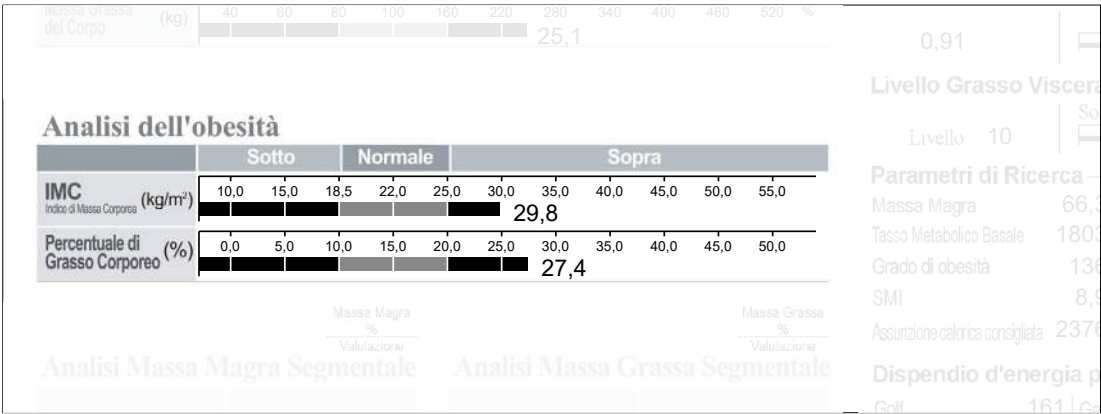
In questi soggetti il peso, la massa grassa e i muscoli sono in equilibrio. Sebbene le persone con questa composizione corporea abbiano spesso un peso o una percentuale di grasso corporeo adeguati, possono ancora correre rischi per la salute se presentano troppo grasso corporeo. In persone normopeso o sovrappeso questa composizione corporea può considerarsi soddisfacente, tuttavia potrebbe essere migliorata attraverso il potenziamento della massa muscolare o la riduzione della massa grassa.

LETTERA D: eccedenza di massa muscolare



Rappresenta soggetti di costituzione robusta, con buona massa muscolare. Il contenuto dei muscoli è proporzionalmente più elevato rispetto alla massa grassa. Rappresenta la costituzione fisica più forte e più sana e la si ritrova di frequente nelle persone che svolgono attività fisica intensa in maniera costante e negli atleti.

5 Analisi dell'obesità



L'analisi dell'obesità ha lo scopo di indagare la presenza di massa grassa in eccesso, indicativa di sovrappeso o obesità. Questa è una valutazione importante, in quanto l'eccesso di questo tessuto è correlato ad alcuni rischi per la salute, come malattie metaboliche e cardiovascolari.

IMC: Indice Massa Corporea (kg/m²)

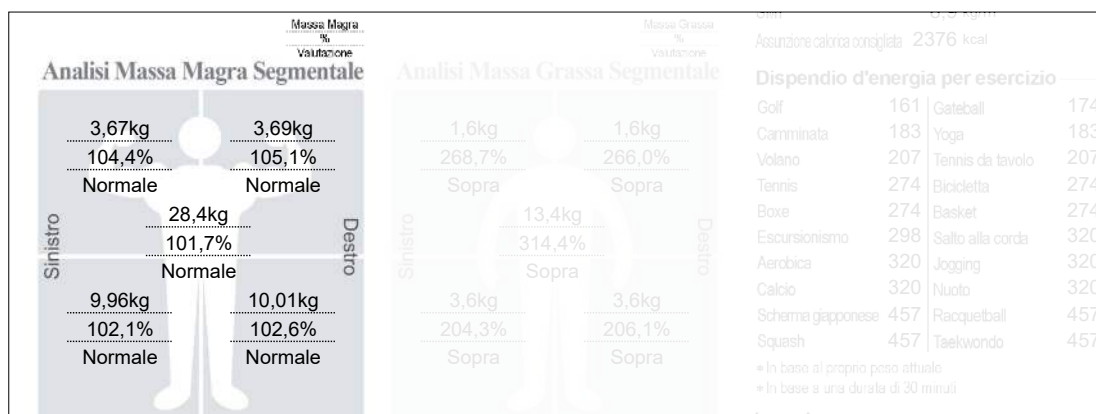
L'IMC o BMI (*body mass index*) è un indicatore antropometrico molto comune, espresso come il rapporto tra il peso e il quadrato dell'altezza. $IMC = \text{peso (kg)} / H^2 (m^2)$. È molto utilizzato nella pratica clinica per stabilire se il peso corporeo è adeguato rispetto all'altezza dell'individuo in questione. L'IMC non fornisce però informazioni sulla composizione corporea di una persona, cioè sulle percentuali di muscolo e grasso, e non rispecchia dunque appieno il grado di sovrappeso e obesità. Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'IMC è un buon indicatore da utilizzare negli studi di popolazione, mentre si rivela un parametro approssimativo nella valutazione del singolo individuo. Nel referto InBody l'IMC viene incluso soprattutto per poter osservarne la differenza con la percentuale di grasso corporeo (PGC). Nella tabella sottostante è possibile vedere i diversi intervalli di IMC. Nel referto InBody il valore ideale corrisponde a 22 per il sesso maschile e 21,5 per il sesso femminile.

Percentuale di grasso corporeo

La Percentuale di Grasso Corporeo è un migliore indicatore di sovrappeso e obesità rispetto all'IMC. Questo parametro è espresso come una percentuale rispetto al peso corporeo attuale. Il valore ideale è il 15% per gli uomini e il 23% per le donne. L'intervallo ideale di grasso corporeo per gli uomini corrisponde al 10% - 20% del peso e nelle donne al 18% - 28%. La quantità minima di grasso (grasso essenziale) al di sotto della quale si può incorrere in rischi per la salute è del 3% negli uomini e dell'8% nelle donne. Sotto ai 18 anni, viene utilizzato uno *standard* differente, che varia a seconda della fascia di età.

IMC	CLASSIFICAZIONE	DIAGNOSI
< 18,5	Sottopeso	Possibili infiammazioni, malnutrizione
18,5 - 24,9	Normale	Basso rischio di ammalarsi
25,0 - 29,9	Sovrappeso	Può causare problemi di salute
30,0 - 34,9	Grado di obesità 1	Rischio malattie cardiovascolari, ipertensione, ecc...
35,0 - 39,9	Grado di obesità 2	
> 40	Obesità grave	

Analisi della massa magra segmentale



Con questa analisi è possibile comprendere:

- Quanta massa magra è presente in ogni segmento.
- Se la massa magra è sufficientemente sviluppata in ogni sezione del corpo.
- Se sono presenti asimmetrie muscolari.

Prima di capire come interpretare questo grafico è bene ribadire che cos'è la massa magra (free fat mass) e qual è la differenza tra essa e la massa muscolare scheletrica. La massa magra rappresenta la differenza tra il peso del corpo e la massa grassa. A livello anatomico è costituita da muscoli, organi interni, ossa, vasi, linfa e sangue, mentre a livello chimico è composta da acqua, proteine e minerali. Il muscolo scheletrico è una delle componenti della massa magra e rappresenta i muscoli del corpo su cui è possibile "intervenire" attraverso l'alimentazione e l'attività fisica. Essendo gli organi, le ossa, il sangue e i vasi poco modificabili, le differenze che si osservano nei vari test BIA sulla massa magra sono dovute soprattutto a cambiamenti nel muscolo scheletrico e/o nell'acqua corporea. Se la persona testata non presenta alterazioni dell'acqua corporea (vedi rapporto IMC), allora i cambiamenti visibili nella massa magra si possono attribuire al muscolo scheletrico.

Massa magra segmentale

Per "segmentale" si intende il valore di massa magra calcolato separatamente per ciascun segmento corporeo: braccio destro, braccio sinistro, tronco, gamba destra, gamba sinistra.

Per ogni segmento, troviamo:

- Una barra superiore, che esprime la massa magra in kg effettivi. Attenzione: in questo grafico la testa e il collo non vengono considerati, quindi la somma dei segmenti non porta al valore che troviamo nel primo grafico (analisi della composizione corporea).
- Una barra inferiore che esprime la massa magra in percentuale rispetto al peso attuale del soggetto. Questo valore permette di capire se la massa magra presente in quel segmento è sufficiente per supportarne il peso. Il valore percentuale a cui tendere è il 100% o più.

Valori inferiori al range indicano che è presente una ridotta massa magra nel segmento.

Valori superiori al range indicano una massa magra iper-sviluppata.

Dal grafico della massa magra segmentale è inoltre possibile osservare se sono presenti asimmetrie tra i vari segmenti, cioè valori di massa magra significativamente differenti. Questo capita soprattutto nelle persone che allenano maggiormente una sezione del corpo rispetto a un'altra (tennista, calciatore, body builder...) e nelle persone che hanno avuto un trauma/infortunio.

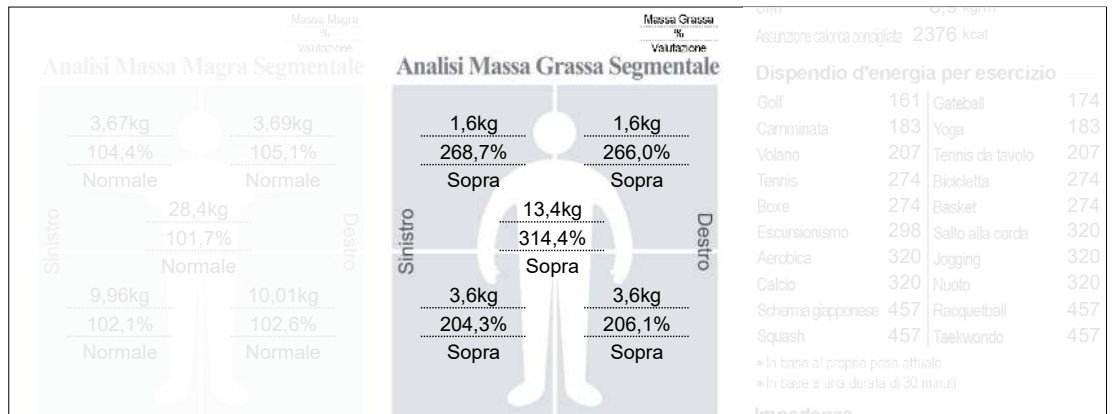
N.B. Nel referto InBody, sulla colonna di destra, il parametro Valutazione equilibrio corporeo (selezionabile attraverso il software Lookin'Body120) indica automaticamente la presenza di asimmetrie corporee. Vedi grafico 1. Vedere anche valutazione equilibrio corporeo a pagina 19.

1

DIFFERENZA TRA...	LE BRACCIA	LE GAMBE	PARTE SUPERIORE ED INFERIORE DEL CORPO
Bilanciato	< 6%	< 3%	< 1 intervalli
Leggermente sbilanciato	6% - 10%	3% - 5%	1 - 2 intervalli
Estremamente sbilanciato	≥ 10%	≥ 5%	≥ 2 intervalli

7

Analisi della massa grassa segmentale

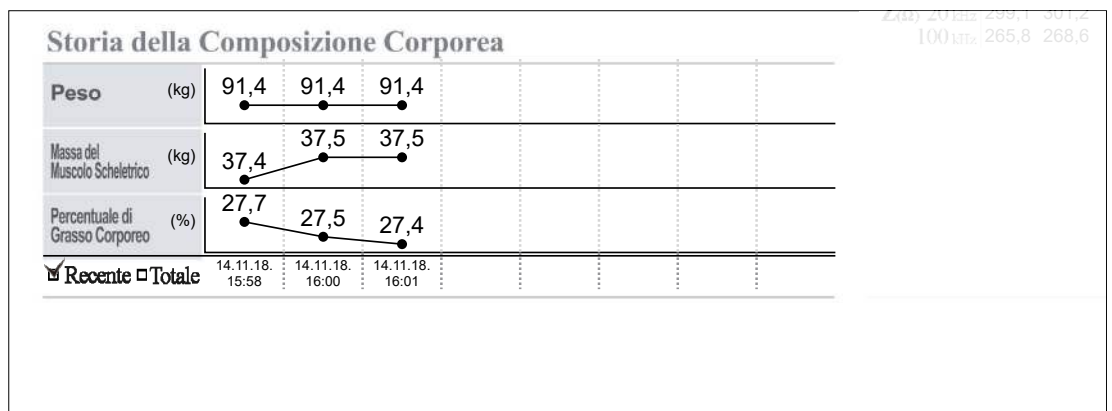


Massa grassa segmentale

La Massa Grassa Segmentale mostra la quantità di massa grassa per ogni segmento corporeo, esprimendo questo valore sia in kg che in percentuale, rispetto al valore percentuale ideale (100%). Il *range* normale va da 80% a 160%. Ad esempio, se nel braccio destro è presente il 130% di massa grassa, questo indica che la persona ha il 30% di massa grassa in più rispetto alla media delle persone della sua stessa altezza e sesso.

8

Storia della composizione corporea



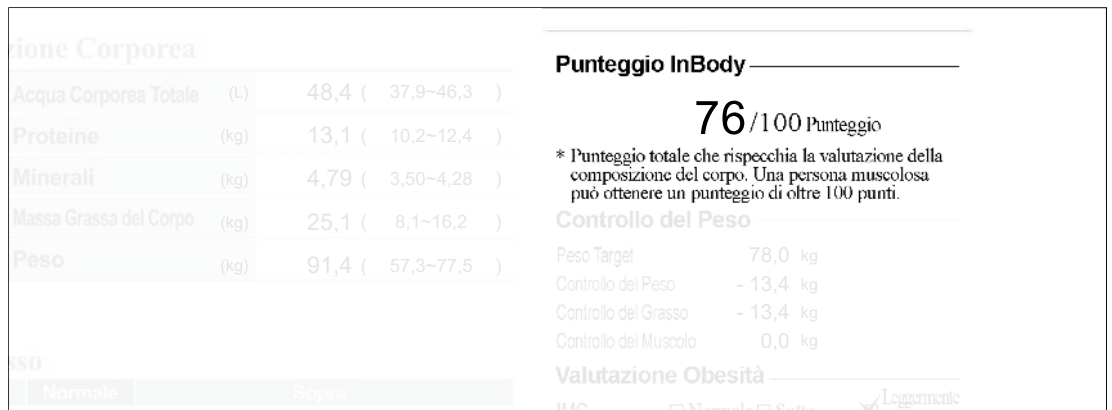
Storia della composizione corporea

Nel referto InBody si può osservare l'andamento temporale di alcuni parametri (peso, massa muscolare scheletrica, percentuale di grasso corporeo ed *edema index*) che consentono di monitorare le modificazioni della composizione corporea e l'efficacia del percorso nutrizionale e motorio. Per ogni misurazione viene riportata la data, nella casella in basso.



Controllo del peso

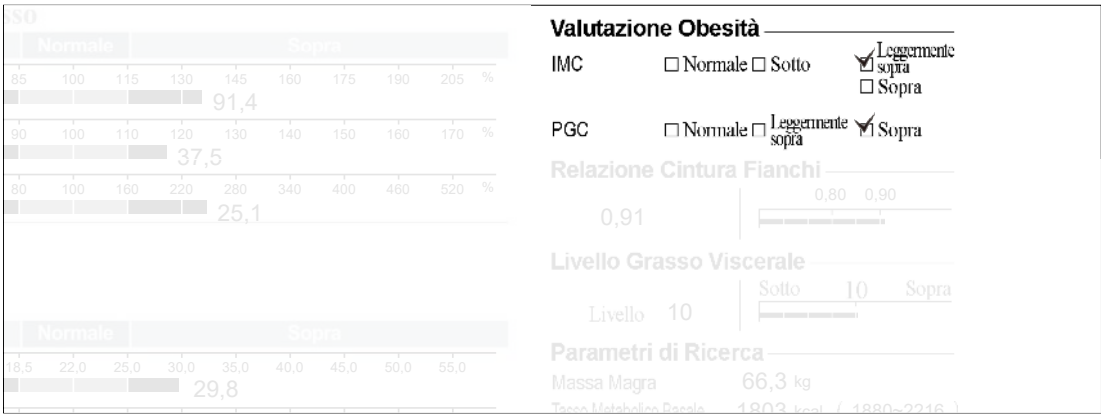
La funzione di controllo del peso suggerisce gli obiettivi a cui puntare per migliorare la composizione corporea. Il segno “+” si riferisce alla quantità di massa che si dovrà aumentare, mentre il segno “-” fa riferimento alla massa che si dovrà ridurre. Il peso *target* fissato da InBody 570 viene calcolato in base al valore di IMC ideale (22 per l'uomo, 21,5 per la donna), in presenza di una massa muscolare nella norma. In presenza di una massa muscolare ipersviluppata, il peso *target* sarà più alto rispetto a quello calcolato sulla base dell'IMC, perchè tiene in considerazione la presenza positiva di massa muscolare in più. Il peso *target* può cambiare anche ad ogni misurazione, perchè si modifica man mano che la composizione corporea cambia, soprattutto in funzione delle variazioni muscolari: se il muscolo aumenta il peso *target* si alza, se il muscolo si riduce il peso *target* si abbassa. Due soggetti che presentano la medesima altezza e peso, ma caratterizzati da diverse composizioni corporee, avranno un peso *target* differente: il soggetto con massa muscolare superiore si vedrà attribuire un peso *target* maggiore rispetto al soggetto che presenta una maggiore massa grassa. Infatti, il soggetto che presenta una massa muscolare superiore non dovrà perdere la propria massa muscolare, anche qualora ecceda il livello del 100%.



Punteggio InBody

Il Punteggio InBody è un indice utilizzato per aiutare il soggetto esaminato a comprendere facilmente lo stato della propria composizione corporea. Il punteggio ideale è di 80: il punteggio aumenterà se la massa muscolare aumenta, mentre diminuirà se ad aumentare sarà la massa grassa. Il punteggio > 90 è indice di un fisico forte e di una massa muscolare ben sviluppata. Il punteggio 70 - 90 è indice di un fisico in salute con una forza fisica nelle media. Il punteggio < 70 è indice di un fisico debole (muscolo ridotto) oppure di uno stato di obesità.

11 Valutazione obesità



Valutazione obesità

Riporta in modo sintetico se l'Indice di Massa Corporea e la Percentuale di Grasso Corporeo sono nella norma, ridotti o in eccesso.

12 Relazione cintura-fianchi, grafico



Relazione cintura - fianchi

La relazione cintura-fianchi è calcolata come il rapporto tra la circonferenza della vita (cm) e la circonferenza dei fianchi (cm). Questo valore indica come è distribuito il grasso nel corpo e, nello specifico, se vi è un eccesso di grasso nella zona addominale, come avviene nell'obesità di tipo androide. È importante per valutare il rischio cardiovascolare dell'individuo. Un valore maggiore di 0,9 negli uomini e 0,85 nelle donne è indicatore di obesità addominale e di aumentato rischio cardiovascolare.

13 Livello grasso viscerale, grafico



Livello grasso viscerale

Il grasso corporeo può essere localizzato a livello ipodermico, a livello intramuscolare e a livello viscerale. Il grasso viscerale detto anche grasso intra-peritoneale, è il grasso che si accumula all'interno della cavità addominale, a contatto con il peritoneo, cioè la membrana che avvolge la maggior parte degli organi quali fegato, stomaco, intestino... Questo è profondamente legato ad alterazioni metaboliche quali dislipidemie (aumento di colesterolo e trigliceridi), ipertensione, diabete...

Fisiologicamente, il grasso viscerale aumenta con l'età. Il livello di grasso viscerale è qui indicato con un formato numerico, dove il livello 1 corrisponde ad un'area di grasso viscerale pari a 10 cm², il livello 2 corrisponde a 20 cm², ecc. La soglia di rischio è rappresentata da un'area di grasso viscerale maggiore a 100 cm², dunque il livello ideale al quale tendere è inferiore a 10.

14 Parametri di ricerca



Massa magra (Fat Free Mass)

Rappresenta quello che resta del corpo dopo avere eliminato la massa grassa. È chimicamente composta da acqua, proteine e minerali. Anatomicamente è costituita da organi, muscoli, scheletro, sangue e vasi sanguigni. Essendo organi, ossa, sangue e vasi poco modificabili, ciò che più influisce sulla variazione della massa magra è il muscolo scheletrico, oltre all'acqua corporea. (vedi [analisi massa magra segmentale a pagina 8](#)).

Valori alti di massa magra si possono trovare nelle persone con molto muscolo.

Valori bassi di massa magra si trovano invece nelle persone con poco muscolo.

Tasso Metabolico Basale (TMB)

Il Tasso Metabolico Basale (TMB) è il requisito energetico minimo per garantire il mantenimento delle funzioni vitali in condizioni di riposo. Questo valore corrisponde al consumo calorico di un individuo sdraiato, rilassato e in un ambiente a temperatura stabile di 18 - 20 gradi. Viene stimato sulla base della quantità di massa magra (*fat free mass*) presente nel corpo, attraverso la formula di Katch e McArdle.

Grado di obesità

Il grado di obesità viene calcolato attraverso il rapporto percentuale tra il peso corrente e il peso *standard*. Livello di obesità (%) = (Peso corrente / Peso Ideale) x 100. Un livello compreso tra 90% e 110% viene considerato normale, mentre i soggetti che presentano un livello compreso tra 110% e 120% sono considerati sovrappeso e oltre il 120% obesi. Questo indice prende in considerazione unicamente il peso del soggetto esaminato e non la composizione corporea: per questa ragione non è di grande utilità ai fini della valutazione dell'effettivo stato di obesità e in alcuni casi (ad esempio negli individui in cui la massa muscolare è molto sviluppata) può essere fuorviante.

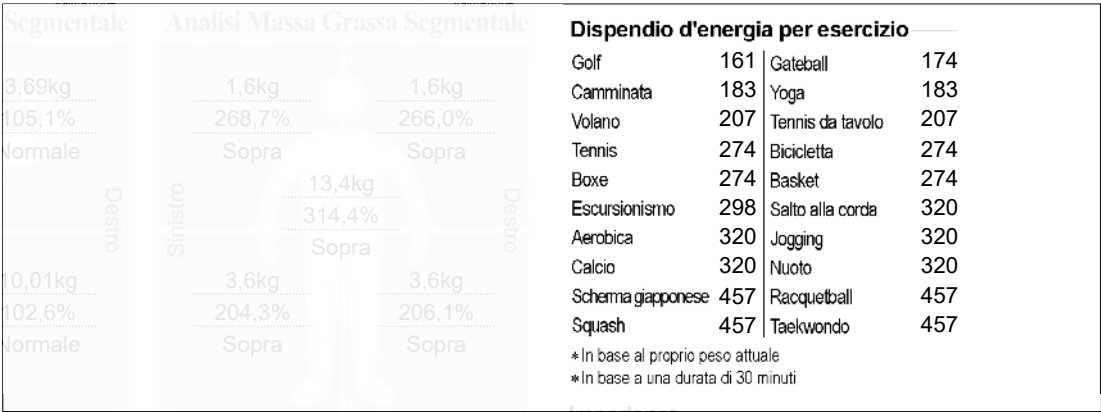
SMI (Skeletal Muscle Index)

Lo SMI è un parametro utile alla diagnosi di sarcopenia. Viene calcolato sommando la massa magra dei 4 arti (braccia e gambe) e dividendo questo valore per il quadrato dell'altezza. Secondo i *cutoff* indicati nel Consensus EWG SOP 2 del 2019 (*European Working Group on Sarcopenia in Older People*) la massa muscolare viene considerata bassa se inferiore a 7,0 kg/m² negli uomini e 5,5 kg/m² nelle donne.

Assunzione calorica consigliata

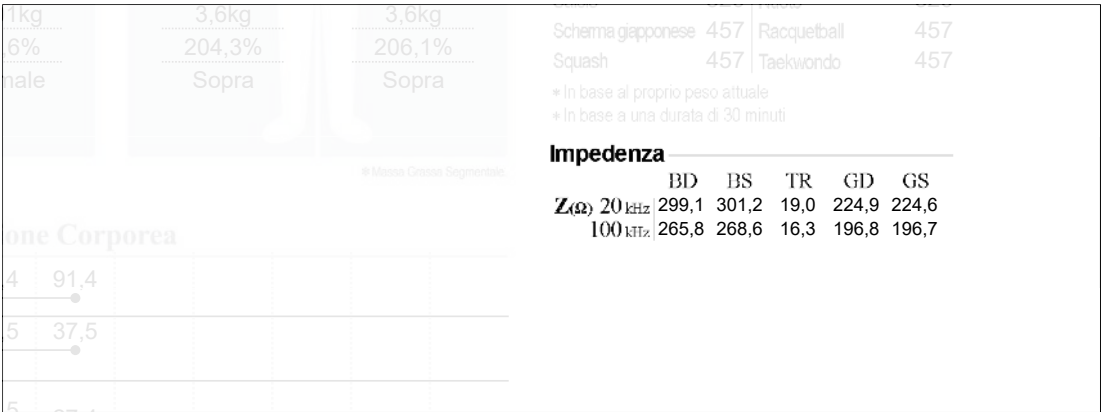
Indica la quota di calorie consigliata, in base ai "*Dietary reference intakes for Koreans*" e allo stato della composizione corporea.

15 Dispendio energia per esercizio



Dispendio energia per esercizio Riporta il numero di calorie che, in base al proprio peso corporeo, viene consumato per circa 30 minuti dell'attività fisica indicata.

16 Impedenza



Impedenza Questo è un "dato grezzo", misurato direttamente dalla BIA. La tabella presente nel referto mostra i valori di impedenza ricavati dalle misurazioni su 2 frequenze (20, 100 kHz), in tutti e 5 i segmenti corporei. Da sinistra verso destra, essa mostra i valori relativi a braccio destro, braccio sinistro, tronco, gamba destra e gamba sinistra. Da questi dati è anche possibile controllare se la misurazione sia stata fatta correttamente o se l'unità risulti difettosa: i valori devono diminuire su ogni colonna, leggendoli dall'alto verso il basso.

17 Personalizzazione del referto

Personalizzazione del referto

Il software Lookin'Body120 consente di personalizzare il contenuto della colonna a destra del referto e di selezionare, tra tutti i parametri (*output*) disponibili, quelli più funzionali alla propria attività (Impostazioni > Output/Interpretazione dei risultati).

Nella sezione *Output/Interpretazione dei risultati* troverete:

- Gli output = i singoli parametri misurati dall'InBody 270
- Le interpretazioni = una breve descrizione dei singoli parametri

Seleziona gli *output* o le interpretazioni che ti interessano, per visualizzarle sul referto. Ciascun *output* (parametro) o interpretazione occupa uno spazio identificato dal numero posto tra parentesi.

La disponibilità degli spazi liberi è identificabile dal numero posto sotto la didascalia del referto.

03. Output/Interpretazioni dei Risultati

I risultati dei diversi modelli InBody sono salvati in Lookin'Body. A seconda del modello di InBody, possono essere selezionati diversi Output/Interpretazioni. Ti preghiamo di selezionare prima il modello InBody e poi Output/Interpretazioni.

InBody770

InBodyS10

InBody270

InBody120

InBody230

InBody570

InBody370S

Selezionare output/interpretazioni per stampare sul lato destro dei Risultati InBody o selezionare gli output che verranno visualizzati come i grafici della Storia della composizione corporea nel Rapporto di Salute (InBody).

1. Selezionare da quanto segue per stampare sul lato destro dei Risultati InBody. I valori tra parentesi indicano lo spazio occupato. Verificare lo spazio disponibile.

L'output è un risultato del Test InBody. L'interpretazione è la spiegazione dell'output.



☒ **Output del Punteggio InBody[10]**
Questo punteggio mostra la valutazione della composizione del corpo, che include i muscoli, il grasso e l'acqua presenti nel corpo.

☐ **Output SMI (Storia)[10]**

☒ **Output del Controllo del Peso[10]**
Osservare le misurazioni del corpo rispetto a Peso, Massa Muscolare e Massa Grassa del Corpo consigliati per mantenere un buon equilibrio. Se non vengono stampati i valori, ci saranno spazi bianchi in modo che l'Amministratore possa scrivere i valori.

☒ Con valori

☐ Senza valori

Controllo del Peso

Peso Target69.9 kg

Controllo del Peso-7.0 kg

Controllo del Grasso-7.0 kg

Controllo del Muscolo0.0 kg

Controllo del Peso

Peso Target

Controllo del Peso

Controllo del Grasso

Controllo del Muscolo

Salva

18 Altri parametri

InBody					[InBody270]
ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora	
77746	175cm	47	Maschio	14.11.2018. 16:01	
Analisi della Composizione Corporea					Punteggio InBody
Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	48,4	(37,9-46,3)	76/100 * Punteggio totale che rispecchi la composizione del corpo. Una persona può ottenere un punteggio di
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	13,1	(10,2-12,4)	
Cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	4,79	(3,50-4,28)	

Di seguito, presentiamo i parametri della colonna di destra non inseriti nel referto *standard*, ma selezionabili attraverso il *software*.

- SMI (Storia)** Riporta sul referto lo storico delle ultime misurazioni fatte del parametro SMI (vedi [SMI a pagina 16](#)).
- Valutazione nutrizionale** Valuta se la quantità di proteine, minerali e grasso corporeo è normale, ridotta o in eccesso.
- Valutazione equilibrio corporeo** Indica se vi sono differenze significative, nella quantità di massa magra, tra le braccia (superiore), le gambe (inferiore) e tra la parte inferiore e superiore del corpo.
Vedere anche [analisi della massa magra segmentale a pagina 11](#).
- Relazione cintura - fianchi** Questo parametro riporta il valore della relazione cintura fianchi e l'intervallo consigliato.
[Vedere anche relazione cintura-fianchi, grafico a pagina 14](#).
- Circonferenza vita** La circonferenza della vita (si misura nel punto più stretto dell'addome, sotto all'ultima costola) è un indicatore di obesità addominale (o viscerale). Negli uomini si parla di obesità addominale se tale circonferenza supera i 94 cm, nelle donne se supera gli 80 cm (secondo l'*International Diabetes Federation*).
- Punteggio InBody** Vedere [punteggio InBody a pagina 13](#).
- Parametri relativi alla pressione arteriosa** Nel caso in cui un dispositivo InBody per la misurazione della pressione arteriosa sia collegato all'InBody 270, è possibile ottenere i valori di pressione diastolica, pressione sistolica, pressione arteriosa media, pressione differenziale e battiti direttamente sul referto InBody.
- QR code** Attraverso la scansione del codice si può accedere a un foglio di interpretazione dati sintetico.

**InBody Italia**

Sul nostro sito e sul nostro canale YouTube troverete alcuni video utili all'interpretazione del referto. Di seguito trovate alcuni link di riferimento:

IL REFERTO INBODY: ELENCO E SIGNIFICATO DEI VALORI

<https://www.youtube.com/watch?v=s-TS2ez67bc>

IL REFERTO INBODY: ALCUNI CASI PRATICI

<https://www.youtube.com/watch?v=s-TS2ez67bc>

Caresmed per InBody Italia

Via Vialba, 50 - 20026
Novate Milanese (MI)

Tel: 02 40741546
Email: info@inbodyitalia.it
www.inbodyitalia.it

Direzione artistica: Fabio Scappi, Jacopo Barbiero
Testi: Valentina Pancaldi
Revisione testi: Davide Corbetta
Design: Jacopo Barbiero

Novate Milanese, Aprile 2021 ©



Tel: 02 40741546
Email: info@inbodyitalia.it
www.inbodyitalia.it

